

学校だより



平成 29 年 9 月 1 日(金)

NO. 5

尼崎市立明城小学校

尼崎市南城内 10 番地の 1 TEL06-6481-2432

生活のルーティンをつくる

校長 吉田 幸嗣

「もう少し休みがほしいなあ」「宿題がまだ、はああ」「本当に楽しかったなあ」
様々な心のつぶやきが聞こえます。夏休みが終わり、今日から 2 学期の始まりです。一番長い学期であると
共に、夏から秋、冬へと季節が変わり、学校生活を通して一番成長する時です。素晴らしい学期にするべく
歩みます。皆さまのご理解ご支援の程、よろしくお願ひいたします。

私は長期の休業日があると「今年はこんなことをするぞ」と、出来もしないような目標を描き、自分で自
分を苦しめていました。そんな時に生活習慣をきっちり守るイチロー選手の話を読みました。

イチロー選手は寝る時間、起きる時間、食事の時間など毎日のスケジュールを全部決めているそうです。
以前は毎日カレーを食べていたことが話題になりましたが、今でも年単位でずっと同じものを食べているそ
うです。なぜそんなことをするのかと言うと、同じ生活習慣を守ることによって、調子が悪くなった場合に
何がいけなかったのかがすぐわかるからだそうです。また、イチロー選手は目覚まし時計を二つかけると言
われています。なぜかという一つでは起きないからということではなく、たとえ一つが電池切れなどで止
まることがあっても、二つ同時に止まることはないから必ず時間通りに起きられるということだそうです。
(『まねる力』より抜粋 齋藤孝著 朝日新書 2017.8.30)

小学生時代のイチロー選手は、上のような生活習慣ではなかったかもしれません。しかし、長年の試行錯
誤からイチロー選手オリジナルな生活習慣につながったのかもしれません。私たちはイチロー選手のよう
にはできなくても、毎日同じ時刻に起きて同じ時刻に寝るという生活習慣は、自分が決意したら真似ができそ
うです。しかし、私の長年の夏休み失敗経験からこれほど難しいことはないと思っています。また長年の経
験からこれほど将来身に付けていないと困る生活習慣はないと思っています。

まだまだ 2 学期が始まったばかりで、もとの生活リズムにもどるには苦痛が伴います。規則正しく起きて、
朝ごはんを食べて、登校班で登校するという「朝のルーティン」ができるように見守っていただき、時には
少しだけ背中を押していただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、九州北部等の豪雨災害で今なお大変な状況が続いていることに心よりお見舞い申し
上げます。



9月の行事予定

1日	金	2学期始業式【12:00下校】
5日	火	発育測定(青空) 夏休み作品展 水泳記録会
6日	水	発育測定(1年) 夏休み作品展 水泳記録会予備日
7日	木	発育測定(5年) 給食開始
8日	金	発育測定(6年)
11日	月	発育測定(2年)
12日	火	発育測定(4年)
13日	水	発育測定(3年)
14日	木	代表委員会(6校時:前期)
15日	金	全校練習①
18日	月	敬老の日
20日	水	クラブ活動 リレー練習①
21日	木	全校練習② 代表委員会(6校時:後期)
23日	土	秋分の日
27日	水	全体練習③ リレー練習②
29日	金	体育大会準備【1~4年、13時30分下校】
30日	土	体育大会
《10月の主な予定》		
1日		体育大会予備日
18日		連合体育大会
16日~20日		読書週間
20日		就学時健康診断
27日		明城まつり

第53回水泳記録会

日時: 9月5日(火) 13:00開始
予備日: 6日(水)

場所: 難波小学校プール
(5、6年選手)

市内の全小学校が実施します。難波小
学校には、明城・難波・竹谷の3校の選
手が集まり、自由形や平泳ぎ、リレーな
どを行います。

出場するには、標準タイムに達して
いることが原則です。そのため、全員の
参加は難しいです。出場する子どもた
ちには、自己記録の更新をめざして頑張
ってほしいものです。

夏休み作品展

日時: 9月5日(火)、6日(水)
14:00~16:00

場所: 理科室<1・2・3年>
家庭科室<青空・4・5・6年>

上記の日時でご鑑賞いただけます。
是非、ご来校ください。

体育大会について

日時: 9月30日(土)
予備日: 10月1日(日)

第14回体育大会を開催いたします。
子どもたちの演技や競技の応援をよろ
しくお願ひします。



○お知らせ○

2学期より新学習(高学年・理科担当)は
竹内 宏美先生に代わりました。よろしくお
願ひ致します。